N BREF

KETBALL ■ Les Cavaliers olongations. NBA. Lundi Orlando Magic - Atlanta s 109-102. Charlotte Bob- New Jersey Nets 91-95. oit Pistons - Dallas Mave- 88-95. Milwaukee Bucks - na Pacers 76-90. Chicago - Memphis Grizzlies 94- Phoenix Suns - Denver ets 123-114. Utah Jazz - ton Rockets 85-99. New ns Hornets - Cleveland iers 108-109 ap. Portland Blazers - Washington Wi- 106-114. Sacramento - Philadelphia 76ers 118- Golden State Warriors - York Knicks 108-100. /si

KEY SUR GLACE ■ Deux ndais à Berne. Berne a gé deux joueurs finlan- our la saison prochaine. git du défenseur Toni holm (27 ans), et de l'at- nt Kimmo Kuhta (30), leux d'IFK Helsinki. /si

dure contre Lausanne. Steinmann, juge unique Ligue nationale, a ouvert procédure ordinaire con- ausanne. Le juge unique ine si Lausanne a en- l'article 88 du règlement que (principes de com- ment) en publiant le 20 2005 une photo falsifiée ueur blessé Eric Landry mpagnée d'un communi- le presse. /si

ans de plus. Felix Hol- in (40 ans) a prolongé ois ans son contrat avec loten Flyers. L'ancien in- tional suisse et capitaine ub zurichois sera l'assis- lu nouvel entraîneur, An- Eldebrink, lors du camp de l'équipe A. Il est res- ible des catégories de ju- Bambini et Piccolo. /si

promu. Arosa, sacré à reprises champion de , disputera le prochain pionnat de première li- Le club grison a fêté sa otion grâce à sa victoire sa série face à Seewen par rosa s'est imposé par 4-1 du match décisif, 1560 ateurs ont assisté à cette ntre. /si

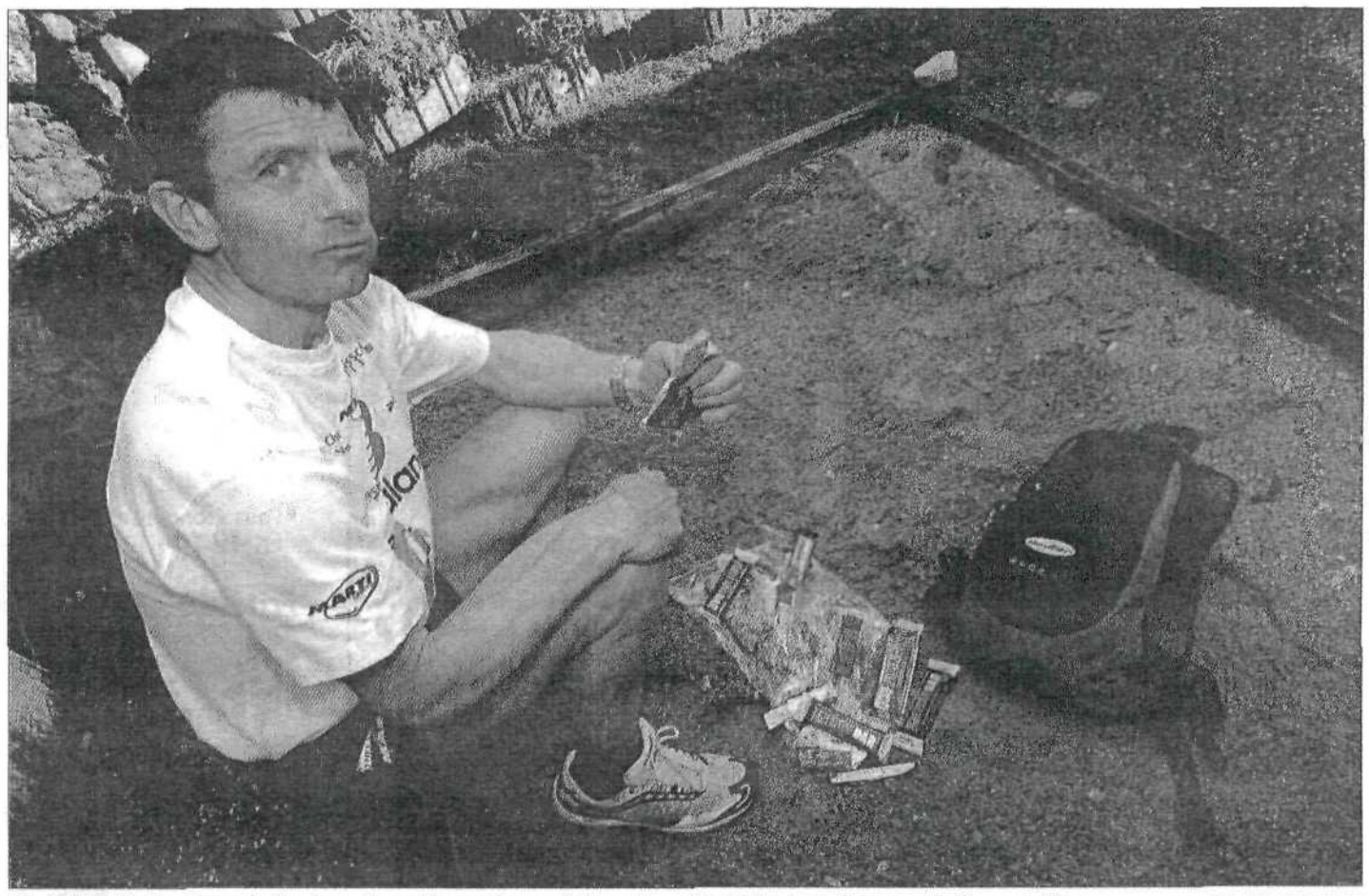
ALPIN ■ Oester enlève le n. En l'absence de la te- du titre Sonja Nef, qui a ncé son forfait par SMS, es Oester a enlevé le sla- des championnats de , à Veysonnaz. La Ber- a fêté son troisième titre nal après celui du com- en 1994 et du slalom en /si

IIS ■ Alerte pour Federer. eizièmes de finale sont

Au gramme et à la seconde

COURSE À PIED Christian Fatton va participer au Marathon des Sables dans le désert sud-marocain. Au programme: 230 km répartis sur sept jours. Le Neuchâtelois a vraiment soigné tous les détails

Par
Thomas Truong



Christian Fatton les pieds dans le sable, qui sera bien plus chaud la semaine prochaine au Maroc. PHOTO MARCHON

Le Marathon des Sables? Une course à pied de 230 km se déroulant dans le désert sud-marocain en sept étapes dont un marathon et une étape non-stop de 80 km. Courir dans le sable chaud, c'est supportable un court moment à la plage en touriste. Mais pour le coureur d'ultralongue distance Christian Fatton, souffrir dans le désert avec des pointes de chaleur à 50 degrés devient un défi à relever. *«Faire 230 km dans le désert en une semaine, ce n'est vraiment pas un problème,* glisse le Neuchâtelois qui s'envolera pour le Maroc le jeudi 7 avril. *Pour faire un bon résultat, c'est autre chose. J'aimerais bien finir dans les 20 premiers. Dans les 10, ce serait le rêve. Voilà pourquoi chaque gramme, chaque seconde compte.»*

«J'ai couru 800 km en décembre, 725 en janvier et 725 en février»

Et c'est là que tout se complique pour les 795 participants (dont 14 Suisses) en provenance de 37 pays qui en découdront sur sept étapes entre le 10 et le 16 avril. Les coureurs doivent porter leur nourriture pour les sept jours de course (au minimum 14.000 calories au départ), leurs habits, sac de couchage et matériel obligatoire contrôlés chaque jour. Le poids du sac à dos peut varier entre 5 et 15 kg. L'eau est fournie par l'organisation, mais ce sont bien sûr aussi les participants qui doivent porter leurs bouteilles. *«Le règlement est stricte pour ne pas dire militaire,* explique le coureur de Noiraigue. *Il faut toujours avoir tout son matériel sur soi* (réd.: dont une fusée de détresse, des pastilles de sel, une couverture de survie, un sifflet et une pompe aspivenin), *sinon il y a des pénalités. Pour recevoir une bouteille pleine d'eau, il faut l'échanger contre une autre vide.»*

La préparation du reste du matériel prouve alors l'extrême perfectionnisme du véritable compétiteur. Chaque détail compte. Tout est taillé ou déchiré pour n'emporter que le strict minimum sur son dos: *«J'ai une brosse à dent dont j'ai coupé le manche et qui ne pèse que trois grammes. J'ai deux petits tubes de dentifrice que j'ai vidé un peu pour gagner du poids. Je prendrai aussi un tout petit couteau qui pèse trois grammes. J'ai enlevé la fermeture éclair d'un vieux sac de couchage pour le faire passer de 900 à 540 grammes. En préparant cette aventure, j'ai aussi appris à me servir d'une machine à coudre pour renforcer des coutures ou me confectionner un porte-gourde. J'aurai aussi une sorte de «tube» sur la tête pour me protéger du soleil. Je pourrai ainsi abaisser un espèce de voile devant mon visage en cas de tempête de sable et à travers lequel je pourrai quand même voir.»* Tout ce matériel spécial étant bien entendu de fabrication maison.

Si Christian Fatton semble à l'abri des mauvaises surprises – *«Je me prépare au mieux depuis novembre 2004»* dit-il –, c'est parce qu'il a aussi fait des «essais» peu agréables, mais vraiment nécessaires. *«J'ai passé trois nuits dans ma cave à huit degrés avec mon sac de couchage,* raconte-t-il. *Au Marathon des Sables, nous aurons deux jours de test pour nous décider sur le matériel à emporter. Si j'ai trop froid la nuit, je prendrai encore un sac de soie qui ne pèse que 120 grammes. J'ai aussi passé une semaine en janvier et une autre en février à manger ce que j'emporterai dans mon sac. De vraies «bombes» en calories!»* Au menu: barres énergétiques, chocolat, nougat, céréales et parfois un petit «caprice» (des dieux?) sous la forme d'un morceau de Sbrinz, tout simplement parce c'est l'un des fromages les plus salés et les plus riches en calories. Avec ses «menus», Christian Fatton avalera 3600 calories par jour lors du Marathon des Sables. Le tout dans une proportion qui lui convient le mieux durant ses longs efforts, à savoir 61% de glucides, 28% de lipides et 11% de protéines.

Voilà pour le carburant. Et le moteur? Tout a aussi été préparé en pensant au moindre grain de sable qui pourrait venir enrayer la belle mécanique: *«J'ai couru 800 km en décembre, 725 en janvier et 725 en février. Je mettrai des bandes dans le dos pour me protéger des frottements de mon sac. J'aurai sûrement des cloques aux pieds comme tous les concurrents, mais ce n'est pas un problème, car j'ai les pieds solides. Je devrai aussi faire attention aux irritations sur la peau, car je porterai toujours les mêmes vêtements. En plus, si l'on met de la crème grasse sur sa peau dans le désert, l'effet est encore pire. Le sable est partout et ça frotte sur la peau comme du papier de verre!»* /TTR

Et combien ça coûte?

Aller souffrir dans le désert, ça fait mal à l'organisme. Et au portemonnaie? *«Mon budget total est de 3000 euros* (réd.: environ 4800 francs), estime Christian Fatton. *Heureusement, j'ai pu trouver des sponsors qui m'ont bien aidé.»* Le vainqueur du Marathon des Sables repart avec un chèque de 5000 euros. Comme autres prix, il y a des bons de 400 euros pour une prochaine participation au Marathon des Sables. Des vrais masochistes! /TTR

PMUR

Demain à Longchamp
Prix du Panthéon (plat, Réunion I, course 1, 2400 mètres, départ à 13h50)

Cliquez aussi sur www.longues oreilles.ch

Cheval	Poids	Jockey	Entraîneur	Cote	Perf.
1. Tashtikar	60	T. Thulliez	M. Rolland	4/1	1p1p1p
2. Andrei Roublev	68,5	O. Peslier	JP Gallorini	5/1	1p2p4p
3. Petit Colibri	58,5	E. Wianny	P. Baudry	3/1	1p3p1p
4. Summer Cooler	58,5	I. Mendizabal	P. Demercastel	12/1	9p0p1p
5. Zaniro	57	T. Jarnet	P. Boisgontier	15/1	0p5p2p
6. Art Américain	56,5	J. Augé	A. Junk	10/1	5p0p7p
7. Singapore Com	56,5	G. Benoist	Y. De Nicolay	11/1	0p1p0p
8. Chopyluz	56	S. Maillot	M. Borrego	8/1	1p7p1p
9. Lettori	56	C. Soumillon	E. Libaud	7/1	2p4p1p
10. Simon Le Magicien	56,5	D. Boeuf	Rb Collet	10/1	0p3p4p
11. Aaltham	54,5	S. Hureau	G. Blasco	18/1	7p8p4p
12. Il Trovatore	54,5	JB Eyquem	U. Grajales	9/1	4p1p1p
13. Sabre D?Argent	54,5	D. Bonilla	B. Sécly	10/1	4p2p0p
14. Starac	54,5	A. Sanglard	B. Goudot	11/1	2p1p6p
15. Fortunado	54	S. Pasquier	E. Lellouche	12/1	1p9p0p
16. Eagle Night	53	T. Huet	JL Chasserio	18/1	0p1p1p

Notre opinion

1 - Vers un quatrième succès
3 - L'oiseau rare de Baudry
2 - Peslier est un roublard
18 - Un coup de fou pour Doumen
12 - Il vient de nous surprendre
4 - Pour Mendizabal surtout
8 - Il semble en pleine confiance
13 - Il va trancher dans le vif

LES REMPLACANTS

Notre jeu
1*
3*
2*
18
12
4
8
13
*Bases
Coup de poker
13
Au 2/4
1 - 3
Au tiercé pour 16 fr
1 - X - 3

Le gros lot
1
3
16
17
8

Les rapports

Hier à Fontainebleau

Prix du Conseil municipal de Fontainebleau
Tiercé: 10 - 12 - 18
Quarté+: 10 - 12 - 18 - 3
Quinté+: 10 - 12 - 18 - 3 - 16

Rapports pour 1 franc
Tiercé dans l'ordre: 5903,70 fr.
Dans un ordre différent: 1157.-
Quarté+ dans l'ordre: 24.484,70 fr.
Dans un ordre différent: 861,60 fr.
Trio/Bonus (sans ordre): 215,40 fr.

Rapports pour 2,50 francs
Quinté+ dans l'ordre: 111.960.-
Dans un ordre différent: 933.-
Bonus 4: 235,50 fr.
Bonus 4sur5: 36,75 fr.
Bonus 3: 24,50 fr.